

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**GAMBARAN MAKANAN INDEKS GLIKEMIK  
PADA KADAR GLUKOSA DARAH PASIEN DIABETES  
MELITUS TIPE 2 RAWAT JALAN DI RUMAH SAKIT  
CIREMAI KOTA CIREBON**

Disusun Guna Mencapai Derajat Ahli Madya Gizi

Disusun Oleh:

**INDIS MAHARANI**

NIM: P20631221039

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON**

**JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**TAHUN 2024**



**GAMBARAN MAKANAN INDEKS GLIKEMIK PADA KADAR  
GLUKOSA DARAH PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2  
RAWAT JALAN DIRUMAH SAKIT CIREMAI KOTA  
CIREBON**

**‘Indis Maharani’**

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Diabetes Mellitus merupakan gangguan metabolisme yang timbul akibat peningkatan kadar gula darah diatas nilai normal yang berlangsung secara kronis. Hal ini disebabkan adanya gangguan pada hormone insulin yang dihasilkan kelenjar pancreas. Insulin berfungsi mengatur penggunaan glukosa oleh otot, lemak atau sel-sel lain didalam tubuh. Apabila produksi insulin berkurang maka akan menyebabkan tingginya kadar gula dalam darah serta gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein

**Tujuan Umum :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran makanan indeks glikemik pada kadar glukosa pasien diabetes mellitus rawat jalan di Rumah Sakit Ciremai Kota Cirebon.

**Metode Penelitian :** bersifat *deskriptif observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel ini dalam penelitian ini menggunakan teknik probability sampling dengan setiap anggota populasi memiliki peluang sama dipilih menjadi sampel. (Notoatmodjo,2010). Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Ciremai Kota Cirebon dengan menggunakan lembar kuesioner FFQ.

**Hasil dan Pembahasan :** Berdasarkan hasil analisis Berdasarkan tabel diatas menunjukkan sebagian besar Responden dengan asupan indeks glikemiknya pada kategori rendah yang memiliki kadar glukosa darah normal sebanyak 11 orang (12,2%), dan memiliki kadar glukosa darah tinggi sebanyak 20 orang (22,2%). Responden yang asupan indeks glikemiknya pada kategori sedang yang memiliki kadar glukosa darah normal sebanyak 16 orang (17,8%), memiliki kadar glukosa

darah tinggi sebanyak 37 orang (41,1%). Responden yang asupan indeks glikemiknya pada kategori tinggi yang memiliki kadar glukosa darah normal sebanyak 2 orang (2,2%), memiliki kadar glukosa darah tinggi sebanyak 4 orang (4,5%).

**Kesimpulan** : untuk pasien diabetes mellitus tipe 2 dianjurkan membatasi asupan indeks glikemik makanan untuk mempertahankan kadar gula darah.

**Kata kunci** : Indeks glikemik, kadar gula darah, diabetes mellitus tipe 2

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penyusunan proposal tugas akhir yang berjudul **“Gambaran Makanan Indeks Glikemik Pada Kadar Glukosa Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Rawat Jalan Di Rumah Sakit Ciremai Kota Cirebon Tahun 2024”**

Penyusunan proposal tugas akhir ini diajukan sebagai syarat menyelesaikan pendidikan gelar Ahli Madya Gizi Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Dalam penyusunan proposal tugas akhir ini penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Uun Kunaepah SST, M. Si Ketua Prodi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon yang selalu memberikan motivasi tiada henti kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan proposal tugas akhir ini .
2. Ibu Isnar Nurul Alfiyah, S,Gz, M.Gizi dosen pembimbing yang membimbing dengan penuh kesabaran dan ketekunan dalam memberikan pengarahan, motivasi, perhatian dan saran dalam pembuatan proposal tugas akhir ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Hj. Tati Sugiarti, SKM, MPH dan Ibu Dewi Vimala, SST, MPH dewan penguji 1 dan penguji 2 yang telah memberikan dukungan dan saran penyusunan proposal tugas akhir ini.
4. Dosen dan Staff Program Studi DIII Gizi Cirebon. Terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi DIII Gizi Cirebon.

5. Papah, Mamah, Kakak dan Keluarga Besar yang selalu mendo'akan, mendukung, menghibur, dan menjadi tempat berkeluh kesah sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal tugas akhir ini untuk menyandang gelar Ahli Madya Gizi.
6. Teman-teman Asclepius, terima kasih atas segalanya selama 3 tahun menempuh pendidikan bersama.
7. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan proposal tugas akhir ini.

Semoga proposal ini berguna bagi semua pihak yang memerlukan dan dapat dijadikan sebagai acuan dalam penyusunan Tugas Akhir selanjutnya.

Cirebon, Mei 2024

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>iii</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus .....	7
D. Manfaat .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
A. Tinjauan Teori.....	9
B. Kerangka Teori.....	28
C. Kerangka Konsep .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel.....	31
1. Populasi dan Sampel .....	31
2. Besar Sampel .....	31
3. Teknik Sampling.....	33

D. Variabel dan Definisi Operasional .....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
1. Jenis Data .....	36
2. Cara Pengumpulan Data.....	36
3. Instrument Penelitian .....	37
F. Pengolahan dan Analisa Data .....	39
1. Teknik Pengolahan data .....	39
2. Teknik Analisa Data .....	40
G. Jalannya Penelitian .....	41
1. Tahap Persiapan.....	41
2. Tahap pelaksanaan.....	42
3. Tahap akhir .....	42
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
A. Hasil Penelitian .....	43
B. Pembahasan.....	52
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>68</b>
A. SIMPULAN .....	68
B. SARAN .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>74</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kriteria Pengendalian Kadar Glukosa.....	14
Tabel 2. Contoh Makanan Tinggi Indeks Glikemik.....	19
Tabel 3. Jenis Makanan Indeks Glikemik Rendah .....	21
Tabel 4. Jenis Makanan Indeks Glikemik Sedang .....	22
Tabel 5. Jenis Makanan Indeks Glikemik Tinggi.....	24
Tabel 6. Kategori Makanan Menurut Indeks Glikemik.....	24
Tabel 7. Variabel dan Definisi Operasional.....	36
Tabel 8. Distribusi Karakteristik Responden.....	44
Tabel 9. Distribusi Asupan Makanan Indeks Glikemik Makanan.....	45
Tabel 10. Distribusi Kadar Glukosa Darah.....	46
Tabel 11. Asupan Makanan Indeks Glikemik terhadap Kadar Glukosa Darah....	46
Tabel 12. Asupan Makanan Indeks Glikemik Terhadap Umur.....	47
Tabel 13. Asupan Makanan Indeks Glikemik Terhadap Jenis Kelamin.....	48
Tabel 14. Asupan Makanan Indeks Glikemik Terhadap Pendidikan.....	49
Tabel 15. Asupan Makanan Indeks Glikemik Terhadap Lama Menderita DM....	51



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	28
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Penjelasan.....	49
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden .....	50
Lampiran 3. Form Identitas Responden.....	51
Lampiran 4. Form Food Frequency Question.....	52
Lampiran 5. Surat Permohonan Perizinan Penelitian.....	60
Lampiran 6. Master Tabel.....	89
Lampiran 7. Hasil Analisis Data.....	95
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan.....	100